

## **MINT-Tipp des Tages: Mikroplastik – Was ist das?**

### **1. Was ist Mikroplastik?**

Aktuell diskutieren wir viel über Umweltverschmutzung und die große Menge Verpackungsmüll, die wir jeden Tag produzieren. Ein großes Thema ist dabei vor allem die große Menge an Plastik, die sich über den ganzen Globus täglich ansammelt. In den Meeren gibt es ganze Inseln, die ausschließlich aus Plastikmüll bestehen. Dies hat Folgen für das gesamte Ökosystem, also für sämtliche Tiere, Pflanzen und Kleinstlebewesen. Über die Nahrung nehmen die Lebewesen einzelne kleine Partikel auf, sogenanntes Mikroplastik. Die Teilchen sind in der Regel kleiner als 5 Millimeter und daher nur schwer sichtbar. Essen wir die Fische anschließend, gelangt das Plastik auch in unseren Körper. Doch auch über Kosmetik, Zahnpasta, Shampoos und viele andere Sachen, gelangt immer mehr Mikroplastik in die Umwelt und damit irgendwann auch in das Grundwasser. Selbst beim Waschen unserer Kleidung oder einer Fahrt mit dem Auto wird Mikroplastik freigesetzt. In der Folge heißt das, dass unsere Lebensgrundlage langfristig immer stärker verunreinigt wird.

### **2. Wie erkenne ich, wo Mikroplastik zu finden ist?**

In vielen Produkten ist Mikroplastik vorhanden. Allerdings sind die Beschreibungen zu Inhaltsstoffen für die Konsumenten nur sehr schwer verständlich und einen eindeutigen Hinweis darauf muss es nicht geben. Aber es gibt Hilfestellungen, wie Apps, über die man die Inhaltsstoffe in Produkten identifizieren kann. Beispiele dafür sind unter anderem „Beat the Microbead“ oder „Code Check“.

➔ Mikroplastik nachweisen:

Hast du die Produkte schon gekauft, kannst du selbst einen Test machen. Nimm dazu einen Kaffeefilter, ein leeres Gefäß, eine Flasche Wasser und das Produkt, das du untersuchen möchtest. Gib das Produkt in den Kaffeefilter, setze diesen auf das leere Gefäß und gieße das Wasser darüber. Warte, bis das Gemisch durch den Filter gelaufen ist. Das Mikroplastik bleibt sichtbar im Filter.

### **3. Was kann jeder selbst gegen Mikroplastik machen?**

Wenn Mikroplastik in so vielen verschiedenen Dingen steckt, wie kann man es dann vermeiden? Drei einfache Schritte, die jeder anwenden kann sind folgende:

- Reduzieren (Reduce): Überlege dir, bevor du etwas kaufst, ob es wirklich notwendig ist und ob es nicht bessere Alternativen gibt. Auf Dinge, wie Strohhalme aus Plastik oder Einweggeschirr kann man unter Umständen komplett verzichten. Möglich ist zum Beispiel auch, statt Mineralwasser Leitungswasser zu trinken.
- Wiederverwenden (Re-Use): Viele Dinge kann man ohne viel Aufwand immer wieder verwenden. Wenn du Sport machst, kannst du dir eine Glasflasche mitnehmen, die du immer wieder nachfüllen kannst. Unter Umständen ist es auch möglich, dass man den Gegenstand noch für andere Zwecke verwenden kann, z.B. beim Upcycling.
- Wiederverwerten (Recycling): Wenn Gegenstände doch einmal kaputtgehen, ist es wichtig, sie nicht ungeachtet in den Müll zu werfen. Mit Hilfe der gelben Tonne kann Plastik recycelt werden und das Material für neue Produkte verwendet werden.
- Produkte selbst herstellen: Um wirklich sicher gehen zu können, was in einem Produkt ist, sollte man es selbst herstellen. Dies geht sowohl bei Reinigungsmitteln, Seife oder Kosmetika. Hilfreich ist dabei die Verwendung von Hausmitteln, wie Essig, Natron, Zitronensäure, Soda und vielen mehr.
  - o Rezepte für Cremes, Seifen und Salben:  
<https://www.smarticular.net/bio-natur-kosmetik-zu-hause-herstellen-einfuehrung-und-grundlagen/>
  - o Nachhaltige Kosmetik:  
<https://www.womenshealth.de/beauty/beauty-trends/naturkosmetik-selber-machen/>
  - o Hausmittel statt Reinigungsmittel:  
<https://utopia.de/ratgeber/hausmittel-putzmittel-waschmittel/>

#### *Quellen:*

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit – Kids:

Plastikmüll – Ein Problem, das uns alle angeht, <https://www.bmu-kids.de/wissen/boden-und-wasser/wasser/meeresumweltschutz/plastikmuell-im-meer/>

MaiLab: Wie gefährlich Nano wirklich ist,

<https://www.youtube.com/watch?v=nn8EGD9mO2I>

PULS Reportage: Was bringt Recycling?,

<https://www.youtube.com/watch?v=BTVVKZWuiv4>

PULS Reportage: Wie viel Mikroplastik steckt in unseren Kosmetika und Flüssen,

<https://www.youtube.com/watch?v=h2dhoNN3oas>

Quarks: Was vom Plastik ins Essen kommt und wie es uns schadet,

<https://www.youtube.com/watch?v=h5xhqUu69aE>